

Guiso de Camote y Frijoles Negros

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-08r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Chile de Nuevo Mexico secos, enteros		3		6	1. Sofría los chile pimientos y cebollas en aceite de 2 a 3 minutos.
Cebollas frescas picadas	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tazas	3 lb 2 oz	2 cuartos gl 3 tazas	
Aceite vegetal		1/2 tazas		1 taza	
Comino molido		1 1/2 cda		3 cda	2. Agregue el comino y sofría por 2 minutos.
*Camote frescos, pelados, en cubos 1/2"	3 lb	2 cuartos gl 2 1/4 tazas	6 lb	1 gl 1 cuarto gl	3. Agregue los camotes, frijoles negros, jugo de naranja y caldo. Póngalo hervir.
Frijoles negros enlatados, enjuafados y escurridos	12 lb 2 oz	1 gl 1 1/3 cuarto gl (3 No. 10 latas)	24 lb 4 oz	2 gl 2 2/3 cuartos gl (6 latas No. 10)	
O	Ó	Ó	Ó	Ó	
Frijoles negros secos, cocidos (Vea la sección de Notas)	12 lb 2 oz	1 gl 1 1/3 cuarto gl	24 lb 4 oz	2 gl 2 2/3 cuartos gl	

Caldo de pollo bajo en sodio		1 cuarto gl		2 cuarto gl	4. Cúbralo y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 20 minutos o hasta que el camote ablande.
Vinagre de vino rojo		1/4 taza		1/2 taza	
Sal		1 cda		2 cda	5. Remueva los chiles y descártelos. Agregue el vinagre, sal, pimienta y acelgas. Cubra. Punto Crítico de Control: Calíentelo 140 ° F o más alto por lo menos por 15 segundos.
Pimienta negra molida		1 cda		2 cda	
*Acelga fresca, sin tallos, cortada 1 lb 1/2"		1 cuarto gl 1 taza	2 lb	2 cuartos gl 2 tazas	
O	O	O	O	O	
Acelga congelada, picada	12 oz	2 1/4 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1/2 taza	

6. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalos a 135 °F o más.

7. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz fl (1 taza).

Notas

Nuestra historia

La Escuela Secundaria de Skyline se encuentra en la cima de las colinas de Oakland en California. El equipo surgió de una Academia de Cocina existente que enseña después de las horas de escuela habilidades de nutrición y de cocina. El equipo está muy entusiasmado de que su receta, Guiso de Camote y Frijoles Negros, fuera elegida para este libro de cocina.

El Guiso de Camote y Frijoles Negros fue creado cuando el equipo de la Escuela de Secundaria de Skyline decidió juntar un par de ingredientes poco probables. La combinación maravillosa de la receta es tan sabrosa como es dulce. Este guiso llega a una conclusión sana y practica con acelgas sabrosas, un delicado y suave sabor, verde oscuro de vegetales frondosos. Servido sobre arroz o cuscús integral, este guiso calienta el alma y alimenta la mente.

Escuela de Secundaria de Skyline

Oakland, California

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Donnie Barclift

Chef: Jenny Huston

Miembros de la Comunidad: Rusty Hopewell (Centro de Salud Nutricionista) y Salvia Moore

Estudiantes: Karen M., Quailyn S. y Rudy R.

1 taza proporciona:

Legumbres como suplente de carne: 3 oz de carne equivalente suplente, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, ¼ taza de vegetales de color rojo/anaranjado y ¼ taza de otros vegetales.

O

Legumbres como vegetal: ¾ de taza de vegetal de legumbres, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, ¼ taza de vegetales de color rojo/anaranjado y ¼ taza de otros vegetales.

La Legumbre Vegetal puede ser contada ya sea como un suplente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

* Consulte la guía de Mercado para adquirir información sobre los alimentos que van a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJAR LOS FRIJOLES

MÉTODO PARA DEJARLOS POR LA NOCHE: Agregue 1 cuarto gl $\frac{3}{4}$ agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con receta.

METODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue frijoles y cósalos durante 2 minutos. Retire del fuego y deje en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

COCINE LOS FRIJOLES: Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 cuarto gl $\frac{3}{4}$ de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva suavemente con la tapa inclinada hasta que estén tiernas, alrededor de 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Puntos críticos de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F ó más alto.

O

Enfriamiento para su uso posterior.

Puntos críticos de Control: Enfríe a 70 ° F por alrededor de 2 horas y a 40 ° F ó menos por alrededor de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = 2 $\frac{1}{4}$ tazas secas o 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

En lugar de los chiles de Nuevo México use chiles “Anaheim, California” ó “Ancho”. Si usa chile en polvo utilice chile “Ancho” en polvo y 1 cucharada sopera por porción de Chili.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Camote	3 lb 12 oz	7 lb 8 oz
Frijoles negros secos	4 lb 11 oz	9 lb 6 oz
Acelga	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 oz fl cucharón) provee: Legumbre como una alternativa de carne: Equivalente a 3 oz alternativa de carne , ¼ taza vegetal rojo/naranja, y ¼ taza de otro vegetal.	25 Porciones: aproximadamente 16 lb 8 oz 50 Porciones: aproximadamente 32 lb	25 Porciones: aproximadamente 2 galones 50 Porciones: aproximadamente 4 galones

--

Nutrients Per Serving

Calorías	N/A	Grasa saturada	N/A	Hierro	4 mg
Proteínas	10 g	Colesterol		Calcio	103 mg
Carbohydrate	43 g	Vitamina A	8848 IU	Sodio	579 mg
Grasa total	N/A	Vitamina C	26 mg	Fibra dietetica	12 g